



PROGRAMM	Wann	Was
Kirchplatz  WC	11 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Infostand Krankenpflegeverein Jagdberg / Mobiler Hilfsdienst
	11 ⁰⁰ /13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ /15 ⁰⁰	Nordic Walking Fritz Amann jeweils 1 Stunde wenn möglich, Stöcke mitbringen Möglichkeit, Blutdruck vorher - nachher zu messen
	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰	Geführte Wanderung zum Hensler mit Gratis-Talfahrt gutes Schuhwerk und Stöcke empfohlen Oswald Berchtel
	11 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Leseecke „Zum Lesen bewegen“ mit Medien aus der Bücherei Büchereibesichtigung auf Wunsch möglich Büchereiteam
	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Info zu Massageanwendungen Karlheinz Hutter
Pfarrheim Saal Pfarrheim 2.OG  WC	12 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ /15 ⁰⁰	Individueller Gesundheitscheck ca. 20min / P. Anmeldung beim Büchereistand Martin Nigsch Autogenes Training jeweils 1 Std. Dietburga Hutter
Volksschule  WC	13 ⁰⁰ - 13 ³⁰	Öffentliche Musicalprobe der Volksschüler Marlene Juen
	14 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Kräuterwanderung anschließend Herstellung von Aufstrichen im Tagesbetreuungsraum der Volksschule Bäuerinnen
Schulplatz	13 ³⁰ - 14 ⁰⁰	Petalinos und Outdoor-Spiele Lehrerinnen
Turnsaal  WC	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Swing & Dance Show Einführung in den Cha Cha Cha Ehepaar Hutter
	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Kinderturnen
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	Eltern-Kind-Turnen für Kleinkinder Monika Ammann

PROGRAMM	Wann	Was
Kindergarten Spielplatz  WC	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Kinder-Bewegungsstation Anna Keckeis, Manuela Jenny
Saal und Innenhof    	11 ⁰⁰ - 11 ³⁰ 16 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Impulsreferat „Bewegung und Ernährung - Eine Kombination fürs Leben“ Martin Nigsch
	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ 13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Erste Hilfe mit Vorführung des Defibrillators Rotes Kreuz
	13 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Blumeninseln und Gemüsekeistle bepflanzen mit M-Gärtner F. Nigg Obst- und Gartenbauverein
	17 ⁰⁰	Tombola mit Schlussverlosung für alle anwesenden Teilnehmer
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 13 ³⁰ - 14 ³⁰ 15 ³⁰ - 16 ³⁰	Pilates Lorena Luccon Seniorenturnen „Schulter, Nacken, Gleichgewicht“ „Gedächtnistraining mit Spiel und Tanz“ Ingeborg Berchtel
Sitzungszimmer  WC	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 13 ³⁰ - 14 ³⁰ 15 ³⁰ - 16 ³⁰	Pilates Lorena Luccon Seniorenturnen „Schulter, Nacken, Gleichgewicht“ „Gedächtnistraining mit Spiel und Tanz“ Ingeborg Berchtel
	11 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Stationen rund um den Ball Volleyball Speedtennis Aufschlag mit Geschwindigkeitsmessung Tennis schnuppern Tennisclub Schnifis, Jugend- und Sportausschuss
Sportplatz   WC	11 ⁰⁰ - 16 ³⁰ 13 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	Stationen rund um den Ball Volleyball Speedtennis Aufschlag mit Geschwindigkeitsmessung Tennis schnuppern Tennisclub Schnifis, Jugend- und Sportausschuss Slackline Kistensteigen Hindernisbahn Feuerwehrjugend Schnifis
Tennisclub   	11 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰	Bewirtung im Clubhüsle Tennisclub, Jugendraum-Team
Seilbahn  WC	11 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Gratis Talfahrt mit mind. 1 Stempel im Stationenpass Seilweggenossenschaft Schnifis
Wassertrete Fallersee  WC	13 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Anleitung zum gesunden Kneippen Naturheilpraktiker Anton Hartinger KPV/MOHI Jagdberg
Fa. Erhart  WC	13 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰	E-Bike Infostand mit Möglichkeit zur Testfahrt Sicheres Vorarlberg

Ein Tag für die Familie

Ein ganzer Tag im Zeichen von Gesundheit und Bewegung, veranstaltet vom Sozialausschuss der Gemeinde Schnifis, bietet ein breit gefächertes, kostenloses Angebot für die ganze Familie.

Stationenpass

Mit dem Stationenpass, den du bei jeder Station erhältst, kannst du bei der Tombola mitmachen. Es gibt Pässe für Erwachsene und für Kinder.

Tombola

Wer fünf Stempel in seinem Pass hat, kann diesen im Saal in die vorgesehene Box werfen. Nicht vergessen: **Um 17 Uhr gib't's für alle Anwesenden tolle Preise zu gewinnen!**

Vorträge

Um **11 und 16 Uhr** hält Gesundheitsberater Martin Nigsch Kurzvorträge zum Thema „Bewegung und Ernährung - eine Kombination fürs Leben“.

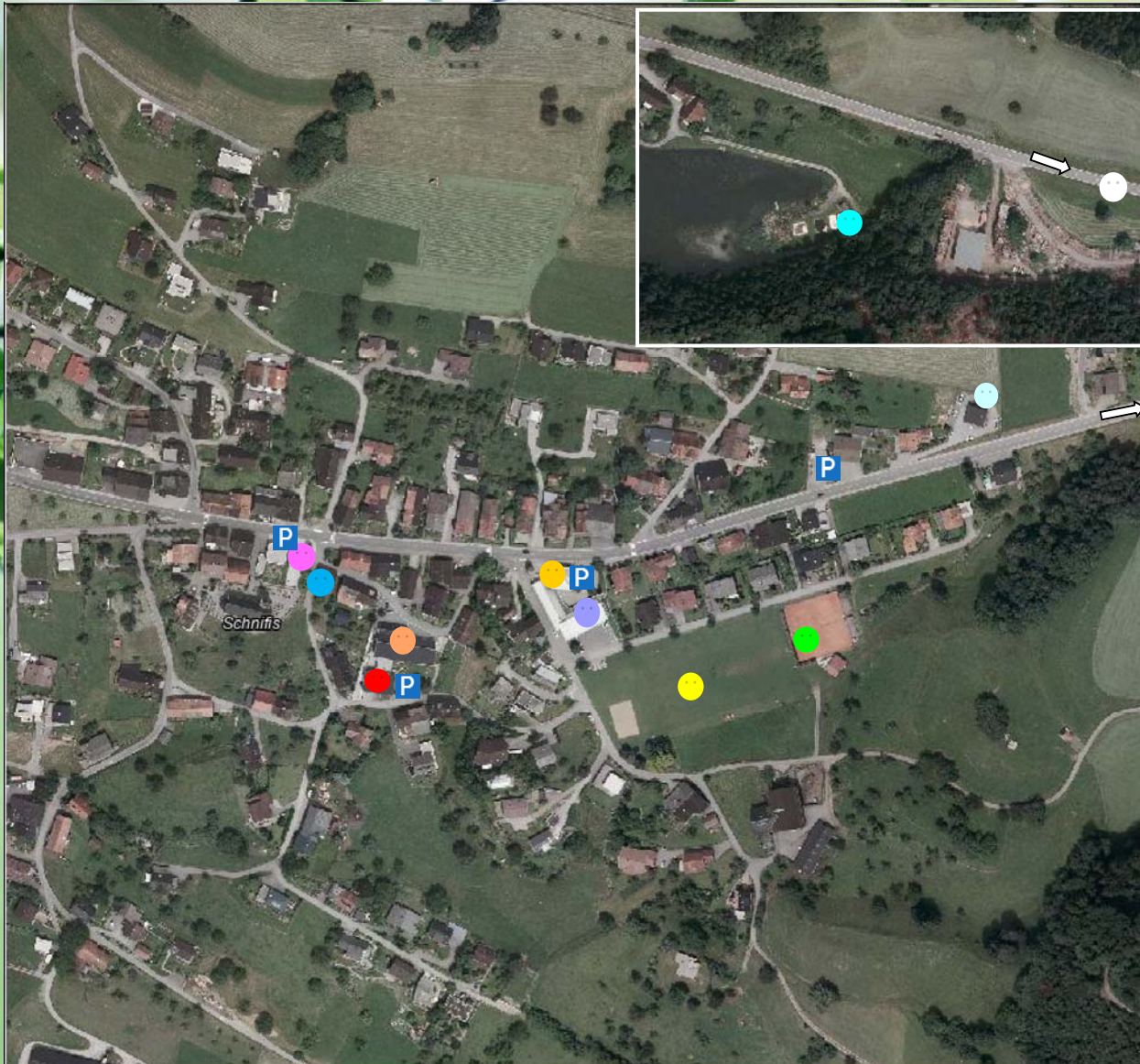
Für den **Gesundheitscheck** ist eine Anmeldung beim Stand der Bücherei am Kirchplatz unbedingt erforderlich. Sie erhalten Infos zu Ihrem Bewegungs- und Ernährungsverhalten, Körperzusammensetzungsanalyse, persönliche Beratung.

E-Bike

Nützen Sie die Möglichkeit, unterschiedliche E-Bike-Typen und deren Fahreigenschaften kennenlernen. Helme sind vorhanden.



Gesundheitstag Schnifis



- | | | |
|-------------------------|------------------------------------|-------------------|
| Laurentiussaal | Volksschule / Tagesbetreuung | Wassertrete / See |
| Gemeinde-Sitzungszimmer | Turnsaal / Spielplatz Kindergarten | Fa. Erhart |
| Pfarrheim | Sportplatz | Seilbahn |
| Kirchplatz | Tennisplatz | Parkmöglichkeiten |

Ein Dorf bewegt

Christi Himmelfahrt

14. Mai 2015

11⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Nur bei guter Witterung